le-journal-italienne.blogspot.com

GUARDA e CUCINA

FABBRI EDITORI

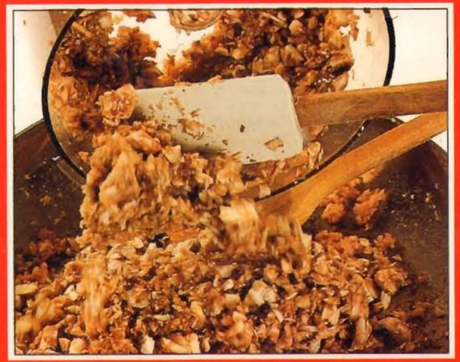
le-journal-italienne.blogspot.com

GUARDA e CUCINA

Successo a tavola, con le ricette illustrate passo dopo passo

LA CARNE PER I GIORNI DI FESTA

19



FABBRI EDITORI

le-journal-italienne.blogspot.com

Un libro Dorling Kindersley

Tratto da Look & Cook:
Asian Cooking, Meat Classics e Creative Casseroles
Copyright © 1992 Dorling Kindersley Limited, Londra
Copyright del testo © 1992 Anne Willan

Per l'edizione italiana: Copyright © 1994 R.C.S. Libri & Grandi Opere S.p.A., Via Mecenate 91 - Milano

Direzione Fascicoli
Giuliana Zuccoli Bellantoni

Progettazione Editoriale
Alda Castagnetti

Art Director
Cesare Baroni

Produzione Editoriale
Isabella Ascoli

Coordinamento Redazionale
Laura Sottili

Progetto Editoriale
Maddalena Rimoldi

Realizzazione Editoriale
Matex A.G.E.

Direttore Responsabile: Giovanni Giovannini

Iscrizione al Registro Nazionale della Stampa
n. 00262, vol. III, foglio 489 del 20/9/1982
Registrazione n. 634 del 5/12/1994 presso il Tribunale di Milano
Diffusione: R.C.S. Libri & Grandi Opere S.p.A.
Via Mecenate, 91- 20138 Milano - tel. 02/5095.1
Distribuzione per l'Italia: RCS Rizzoli Periodici S.p.A.
Via A. Rizzoli, 2 - 20132 Milano
Pubblicità e progetti speciali: Alberto Pompas
Abbonamenti: tel. 02/55190514

Spedizione in abbonamento postale 50%-Milano

Servizio arretrati: Gli arretrati delle pubblicazioni Fabbri sono disponibili per un anno dal loro completamento e possono essere richiesti al proprio edicolante, oppure direttamente alla R.C.S. Libri & Grandi Opere S.p.A. - Ufficio Arretrati, tel 02/5095.2444/2221/2236 - Via Mecenate, 91 - 20138 Milano, che effettuerà la spedizione contro assegno postale. Per i numeri arretrati da oltre un mese è applicato un sovrapprezzo di L. 1000 sul prezzo di copertina.

le-journal-italienne.blogspot.com

LA CARNE PER I GIORNI DI FESTA

Quando ci si riunisce intorno al tavolo, con famigliari e amici, anche il menu assume un ruolo importante: piatti ben preparati, proposte insolite, scelta accurata degli ingredienti e degli abbinamenti testimoniano il desiderio di festeggiare e sottolineano il piacere di stare insieme. La carne, poi, rappresentando il piatto forte del pranzo, può diventare la carta vincente. Ecco perché le nostre proposte, per andare incontro ai gusti di tutti, spaziano dal nobile filetto cucinato intero con una farcia deliziosa, all'umile spezzatino che imprigiona i suoi sapori sotto un coperchio di pasta sfoglia, dal classico carré di agnello, esaltato dalla menta e dai cetrioli, all'anatra preparata secondo un'antica tradizione. E poi, ancora, altre delizie che lasciamo a ciascuno il piacere di scoprire!

Filetto farcito ai funghi	*da pagina* 4	*a pagina* 11
Tortino di carne e funghi	*da pagina* 12	*a pagina* 17
Carré di agnello con cetrioli e menta	*da pagina* 18	*a pagina* 23
Parmentier alle erbe aromatiche	*da pagina* 24	*a pagina* 27
Anatra alla cinese	*da pagina* 28	*a pagina* 33
E in più...	*da pagina* 34	*a pagina* 35

le-journal-italienne.blogspot.com

FILETTO FARCITO AI FUNGHI

DOSI PER 8-10 PERSONE | PREPARAZIONE 50-55 MINUTI* | COTTURA 1 - 1 1/4 ORA

UTENSILI

** si può usare anche un termometro da carne

Il filetto di manzo, già di per sé un taglio di carne raffinato, magro e tenero, è qui farcito con funghi, prezzemolo, aglio e pancetta, per una preparazione adatta alle occasioni speciali.

SUGGERIMENTI UTILI

Il manzo si può arrostire e farcire 12 ore prima, conservandolo in frigorifero con la salsa al Madeira. Riscaldare entrambi poco prima di servire.

** più 2 ore circa per il raffreddamento*

COSA OCCORRE

1 filetto di manzo dal peso di circa 1,6 kg pulito o di 2,3 kg da pulire
2 cucchiai di olio d'oliva
750 ml di brodo di manzo o vitello
1 mazzetto di crescione
8-10 cappelle di funghi coltivati
30 g di burro, più quello per ungere la carta
succo di mezzo limone
1 cucchiaio di fecola
125 ml di Madeira
sale e pepe

Per la farcia

2 scalogni
125 g di pancetta affumicata
3 spicchi d'aglio
500 g di funghi coltivati
1 mazzetto di prezzemolo, sale, pepe

INGREDIENTI

SEQUENZA DI LAVORO

1 PREPARAZIONE E COTTURA DEL MANZO

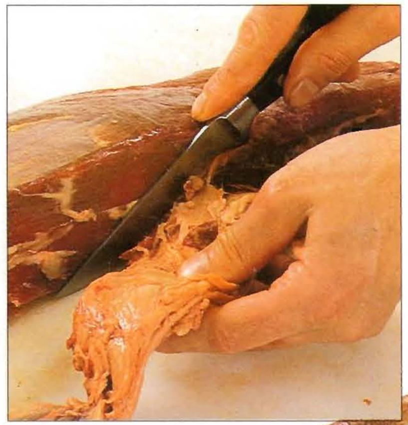
2 PREPARAZIONE DELLA FARCIA

3 FARCITURA DEL MANZO

4 GUARNIZIONE E RIFINITURA DEL PIATTO

le-journal-italienne.blogspot.com

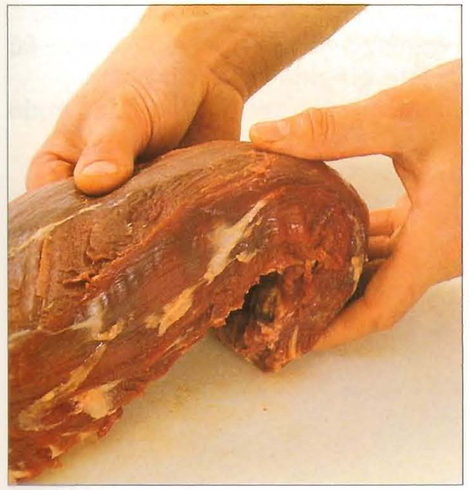
1 PREPARAZIONE E COTTURA DEL MANZO



La membrana dura deve essere rimossa dal filetto prima della cottura

1 Portare il forno a 230 °C. Pulire il manzo eliminando il grasso. Tagliare il muscolo duro che è in fondo alla parte più spessa del filetto. Usando il coltello per disossare, staccare la membrana dura, che copre il filetto nella sua parte superiore, ed eliminarla.

I CONSIGLI
"Il muscolo che accompagna il filetto è duro, ma può essere usato per ricette a base di carne trita o per stufati."



2 Ripiegare l'estremità sottile al di sotto del pezzo di filetto per renderlo di spessore uniforme.

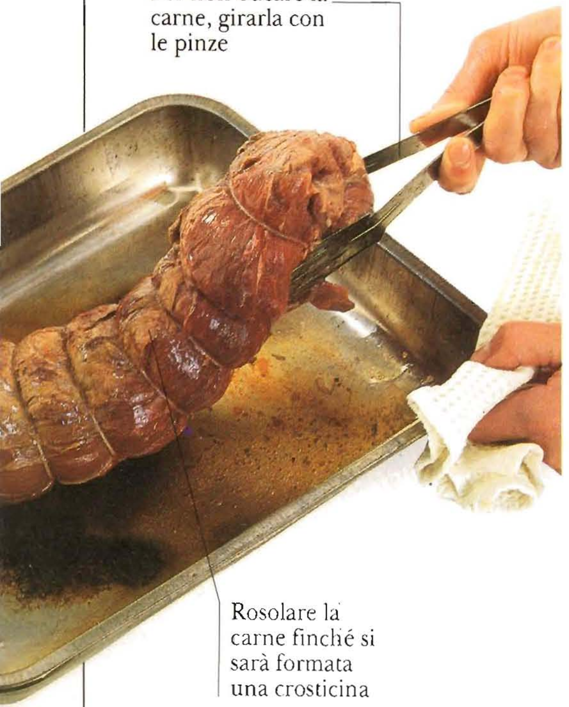
I CONSIGLI
"Con un pezzo di carne tutta alta uguale si avrà una cottura uniforme."

Tirare bene lo spago stringendo i nodi

Il filetto legato rimane in forma durante la cottura

3 Con un pezzo di spago legare il filetto per il lungo. Usare poi dei pezzettini di spago per finire di legare la carne, annodandoli trasversalmente a intervalli di circa 2,5 cm.

le-journal-italienne.blogspot.com



Per non bucare la carne, girarla con le pinze

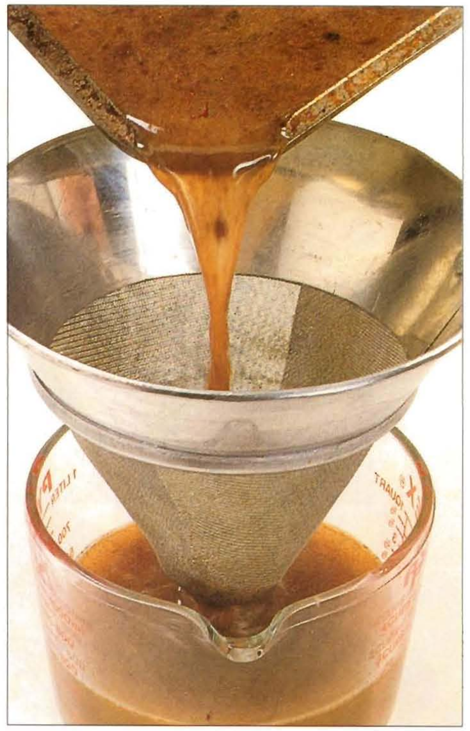
Rosolare la carne finché si sarà formata una crosticina

4 Salare e pepare il manzo. Riscaldare l'olio in una grande teglia sul gas, unire il filetto e rosolarlo bene, girandolo con le pinze. Trasferire il manzo nel forno riscaldato.

5 Far cuocere il filetto 12-15 minuti per averlo al sangue, o 18-20 per averlo rosato. Sarà al sangue quando lo spiedino, inserito per 30 secondi al centro della carne, uscirà freddo; sarà rosato se ne uscirà tiepido. Oppure controllare la cottura con un termometro da carne: registrerà 52 °C per carne al sangue e 60 °C per carne rosata.

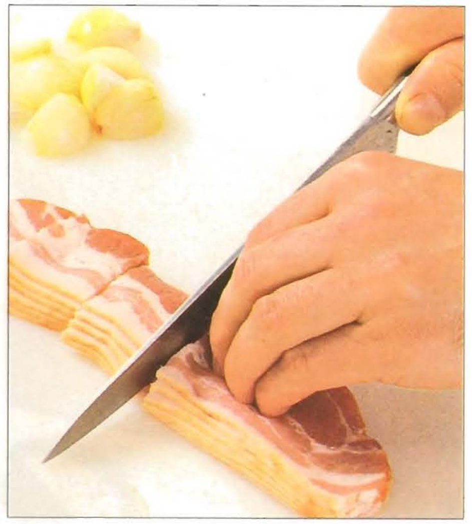
I CONSIGLI

"Il tempo di cottura dipende dalla forma della carne: un filetto sottile cuoce più velocemente di uno corto ma spesso."



6 Tolto il manzo dalla teglia, farlo freddare e porlo in frigorifero per 2 ore. Eliminare il grasso dalla teglia. Aggiungervi metà brodo di manzo e far bollire, girando per amalgamare. Filtrare il sugo aggiungendolo al brodo rimasto e mettere da parte.

2 PREPARAZIONE DELLA FARCIA



1 Pelare gli scalogni e tagliarli a quarti. Mettere le fette di pancetta una sull'altra, tagliarle a pezzi di 2,5 cm. Poggiare il coltello di piatto su ogni spicchio d'aglio e schiacciarlo con la palma della mano, poi pelarlo.

Il robot da cucina permette di tritare molto velocemente

2 Mettere gli scalogni, l'aglio e la pancetta nel robot da cucina e tritare finemente il tutto. Oppure tritare con il coltello. Trasferire nella padella.

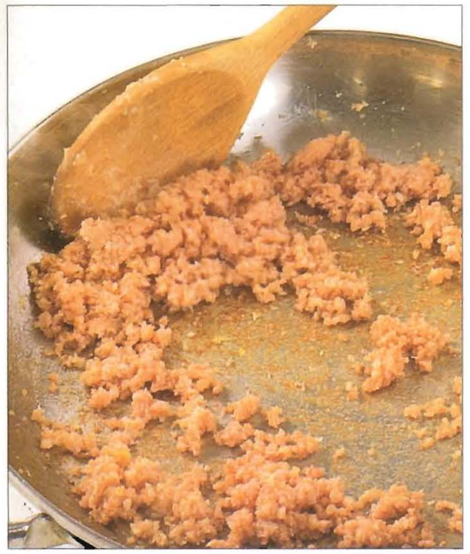
le-journal-italienne.blogspot.com

3 Pulire le cappelle dei funghi con un panno umido e togliere i gambi. Tagliare le cappelle in quarti. Tritarle nel robot da cucina, usando il pulsante a intermittenza, oppure sminuzzarle con il coltello da cucina.

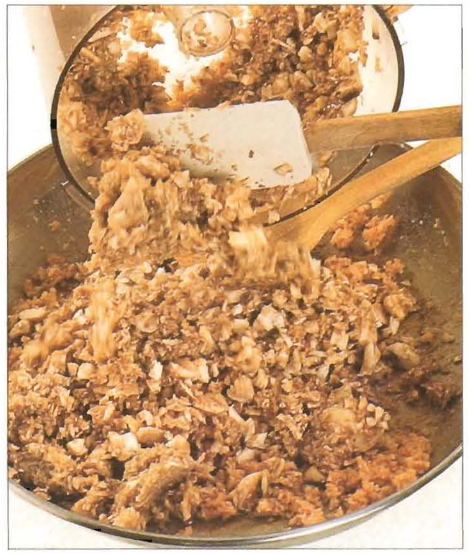
Le foglie di prezzemolo esaltano il sapore della farcia

4 Staccare le foglie di prezzemolo dai gambi, riunirle e, con il coltello da cucina, tagliarle in piccoli pezzi. Poi, tenendo la punta della lama ferma sul tagliere, far oscillare il coltello avanti e indietro per tritare meglio il prezzemolo.

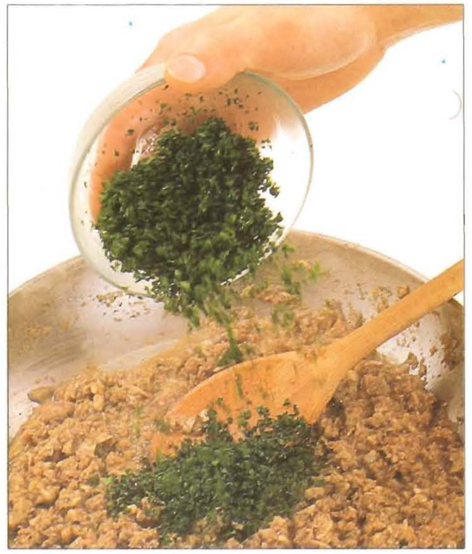
Mettere da parte i gambi del prezzemolo per comporre il mazzetto di odori



5 Scaldare nella padella per 2-3 minuti scalogni, aglio e pancetta, rimestando con il cucchiaio di legno, finché il composto comincia a dorare.



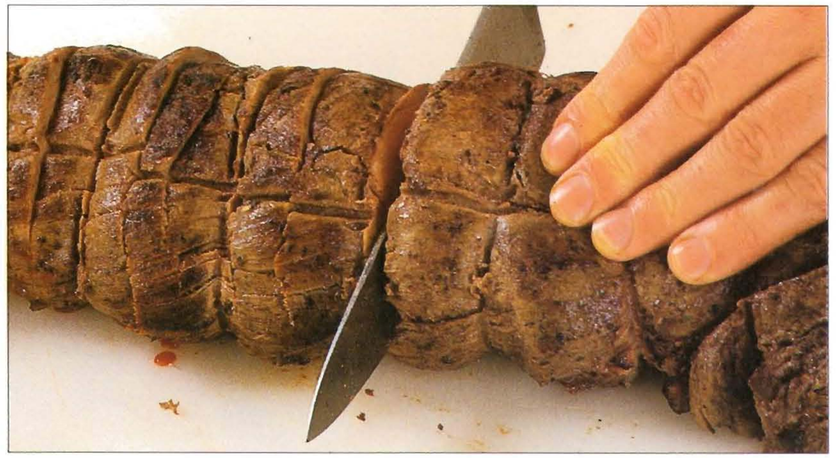
6 Unire i funghi tritati, sale e pepe e cuocere 10-15 minuti a fuoco alto, mescolando spesso, fino a quando tutta l'umidità sarà evaporata.



7 Unire il prezzemolo tritato al composto. Assaggiare e regolare di sale e pepe. Farlo raffreddare e quindi porlo in frigorifero.

le-journal-italienne.blogspot.com

3 FARCITURA DEL MANZO



1 Scaldare il forno a 220 °C. Quando il filetto sarà freddo, togliere lo spago. Tagliare la carne a fette di 1 cm, badando però a non arrivare in fondo perché la parte inferiore deve rimanere unita.

2 Mettere il filetto su un foglio di alluminio. Con il coltello a spatola inserire 1-2 cucchiai di farcia in ogni taglio fra le fette. Ridare poi al filetto la sua forma originale.

Aprire i tagli del filetto per inserire bene la farcia

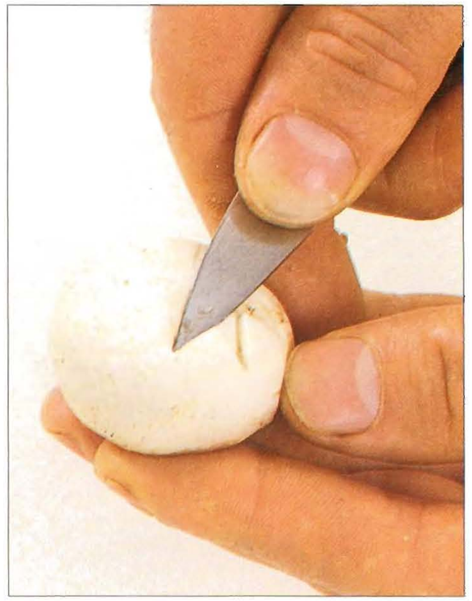
3 Avvolgere il filetto nel foglio d'alluminio e rigirare le estremità del foglio per formare delle maniglie. Porre il filetto sulla teglia e poi nel forno riscaldato. Per carne al sangue calcolare 15-20 minuti; lo spiedino, inserito nel centro della carne per 30 secondi, risulterà freddo e un termometro da carne segnerà 52 °C. Per carne rosata cuocere il filetto 20-25 minuti; lo spiedino sarà caldo e il termometro segnerà 60 °C. Intanto preparare la guarnizione.

le-journal-italienne.blogspot.com

4 GUARNIZIONE E RIFINITURA DEL PIATTO

1 Lavare il crescione in acqua fredda, scolarlo e asciugarlo con carta da cucina. Staccare i gambi duri.

Tenendo fermo il crescione, rigirarne i gambi fino a spezzarli



2 Pulire le cappelle dei funghi con un panno umido. Eliminare i gambi. Con la punta del coltellino incidere la superficie esterna delle cappelle facendo un disegno a forma di stella.

I CONSIGLI

"È facile fare un disegno definito sulle cappelle dei funghi usando la punta di un coltellino, così da creare una guarnizione di grande effetto."

3 Porre le cappelle dei funghi, con la parte tagliata verso l'alto, in una padella con burro, succo di limone, sale, pepe e acqua sufficiente a coprirle appena.

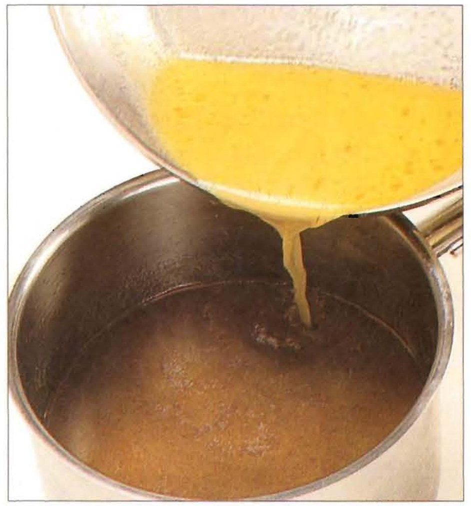
4 Piegare un quadrato di carta forno a metà per due volte e formare un triangolo. Ripiegare il triangolo su se stesso per formare un cono sottile. Tenendo la punta del cono al centro della padella, tagliarlo all'altezza del bordo della padella. Spiegare il foglio.

Tenere il cono di carta sulla padella, con la punta al centro

le-journal-italienne.blogspot.com

5 Inburrare il disco di carta e metterlo sopra i funghi nella padella, con la parte imburrata verso il basso. Farli cuocere 15-20 minuti finché diventano teneri, toglierli con il cucchiaio forato e tenerli al caldo.

6 Mettere il brodo in un tegame e aggiungere il liquido di cottura dei funghi. Farlo bollire finché non si è ridotto della metà.



7 In una ciotolina mettere la fecola con 2 cucchiai di Madeira; amalgamare per ottenere un composto liscio.

8 Versare il composto nel brodo bollente mescolando rapidamente. Questo si inspessirà subito. Aggiungere il restante Madeira, salare e pepare.

9 Fare una fessura a una estremità dell'alluminio e lasciare uscire i succhi versandoli nella salsa. Mescolare e tenere in caldo sul fuoco.

 le-journal-italienne.blogspot.com

10 Tagliare il foglio d'alluminio ed estrarre il filetto poggiandolo sul tagliere.

SERVIRE IN TAVOLA

Tagliare il filetto a fette e disporle su un piatto. Guarnire con le cappelle di funghi e il crescione, o, a piacere, con asparagi lessati. Servire la salsa a parte.

VARIANTE

TOURNEDOS AI FUNGHI

Qui il manzo è tagliato a bistecche - chiamate tournedos - che, una volta dorate, sono spalmate con una farcia di funghi. Invece di servirle, come in genere avviene, sui crostoni di pane fritto, sono presentate su fette di rapa rotonde e coperte di salsa al Madeira.

1 Preparare la farcia e le cappelle di funghi come descritto nella ricetta precedente.
2 Pelare 2-3 grandi rape e tagliarle in 8 dischi spessi circa 1 cm (i dischi devono avere lo stesso diametro dei tournedos). Lessare i dischi in acqua salata per 5-7 minuti, finché risulteranno teneri. Scolare e mettere da parte; saranno usati per la presentazione del piatto.
3 Eliminare la membrana dura del filetto e legarlo a cilindro con dei pezzetti di spago. Tagliare all'altezza dello spago per formare 8 bistecche uguali.
4 Scaldare 1 cucchiaio d'olio in una padella grande. Salare e pepare su entrambi i lati le bistecche, porle nella padella e lasciarle friggere 3-4 minuti, finché saranno dorate. Girarle con le pinze e terminare la cottura. Schiacciarle con il dito: se sono al sangue (cotte 3-4 minuti dopo averle girate), la carne risulterà spugnosa; se sono mediamente cotte (5-6 minuti dopo averle girate), la carne sarà consistente. Se sono ben cotte, la carne sarà soda.
5 Porre le bistecche su un piatto ed eliminare il grasso dalla padella. Aggiungere il brodo e far bollire, amalgamando, finché non si sarà ridotto della metà. Preparare il composto alla fecola come descritto e unirlo al Madeira rimasto. Aggiustare di sale e pepe.
6 Disporre i dischi di rapa sui piatti. Poggiare sopra i tournedos. Se necessario, scaldare la farcia e spalmarla sulla carne. Guarnire con una cappella di fungo e versare intorno la salsa. Decorare il piatto con il crescione e servire subito.

le-journal-italienne.blogspot.com

Tortino di carne e funghi

Dosi per 4-6 persone — Preparazione 50-55 minuti* — Cottura $2^1/_2$ - 3 ore

Utensili

** oppure delle tazze a bordi alti purché cilindriche

Ispirata al tortino di manzo e rognone, un classico della cucina britannica, questa versione presenta una combinazione di carne e porcini in una crosta di pasta sfoglia. La carne a cubetti viene saltata in padella, poi cotta con i funghi. Se, invece della classica pirofila ovale, se ne usa una rotonda, bisogna preparare una dose e mezzo di pasta sfoglia.

Suggerimenti utili

Il tortino può essere cotto il giorno prima e tenuto in frigorifero. Basta riscaldarlo, al momento di servire, nel forno a 170 °C.

* *più $1^1/_4$ ore nel frigorifero per il raffreddamento*

Cosa occorre

500 g di porcini freschi o 75 g di porcini secchi
4 scalogni
6 rametti di prezzemolo
1 kg di carne da brasato
35 g di farina
1 l di brodo o di acqua
sale e pepe
Per la pasta sfoglia
250 g di farina, più un pugno per infarinare il tavolo
175 g di burro
1 uovo per dorare, sale

Ingredienti

*** si possono usare anche funghi secchi

Sequenza di lavoro

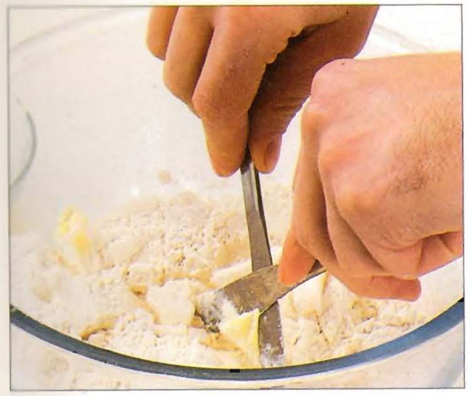
1 Preparazione della pasta sfoglia

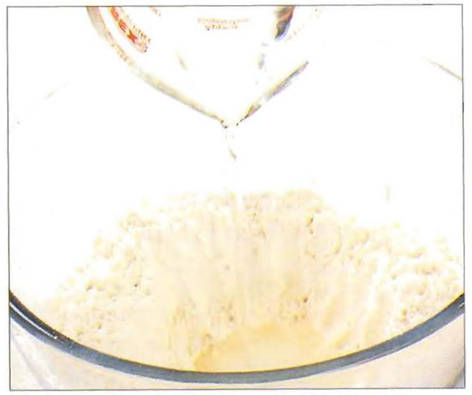
2 Preparazione del ripieno

3 Confezione e cottura del tortino

 le-journal-italienne.blogspot.com

1 Preparazione della pasta sfoglia



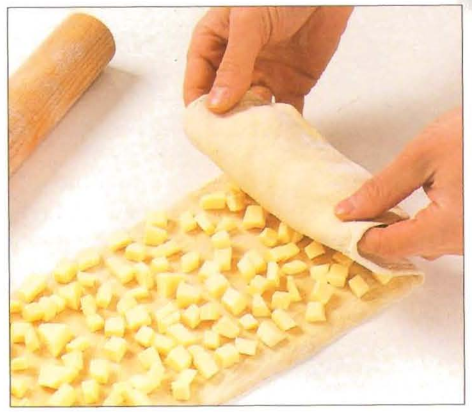


1 Setacciare la farina e mezzo cucchiaino di sale in una ciotola. Aggiungere un terzo del burro e tagliarlo unendolo alla farina in modo da ottenere delle briciole.

2 Fare al centro del composto di farina e burro una fontana dove versare 100 ml di acqua.

3 Impastare molto rapidamente, aggiungendo dell'altra acqua se necessario. Formare una palla, avvolgerla in pellicola trasparente e metterla in frigorifero per 15 minuti.

4 Col mattarello stendere su un piano infarinato un rettangolo di pasta di 15x38 cm. Tagliare a pezzetti il resto del burro e cospargerlo sulla pasta lasciandone un terzo libero.



5 Ripiegare il pezzo libero del rettangolo sul burro. Ne coprirà la metà.

6 Ripiegare ancora la pasta su se stessa, ottenendo tre strati di pasta alternati con due di burro.

7 Capovolgere la pasta ripiegata, premere lungo i bordi col mattarello per sigillarli e rimettere in frigorifero per un altro quarto d'ora.

8 Stendere un rettangolo di pasta di 15x45 cm, cercando di non arrotondare gli angoli.

!ATTENZIONE!
Bisogna lavorare rapidamente, su una superficie infarinata, per non fare attaccare la pasta.

9 Ripiegare il rettangolo come prima, tenendo il lembo superiore rivolto verso di voi.

10 Ruotare la pasta di 90° e premere i bordi col mattarello per sigillarli. Così si è completato il primo "giro". Ripetere dal punto 8 in poi per completare il secondo "giro", quindi avvolgere la pasta in pellicola trasparente, porla in frigorifero per 15 minuti. Fare altri due "giri" e tenere in frigorifero un altro quarto d'ora.

2 Preparazione del ripieno

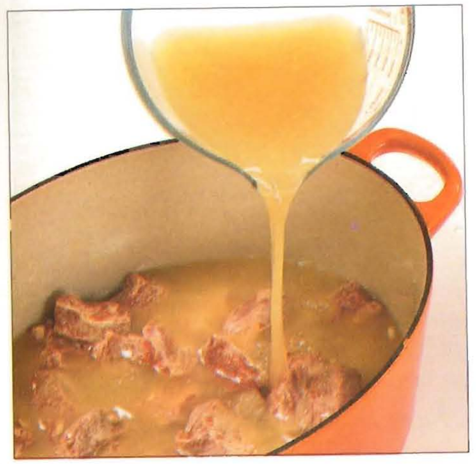
1 Scaldare il forno a 180 °C. Pulire i funghi con uno straccio umido e pareggiare i gambi. Tagliarli a fette non troppo sottili. Se si usano funghi secchi, farli rinvenire per mezz'ora in acqua tiepida e poi lasciarli scolare. Utilizzarli come quelli freschi.

2 Pulire gli scalogni e tagliarli a metà lasciando attaccata un po' della radice. Appoggiare ogni metà col lato piatto sul tagliere e, affettando prima in un senso, dal gambo alla radice, poi nell'altro, tagliarli a dadini.

3 Staccare le foglie di prezzemolo dai gambi, ammucchiarle sul tagliere e tritarle finemente con il coltello da cucina, tenendole raggruppate con una mano.

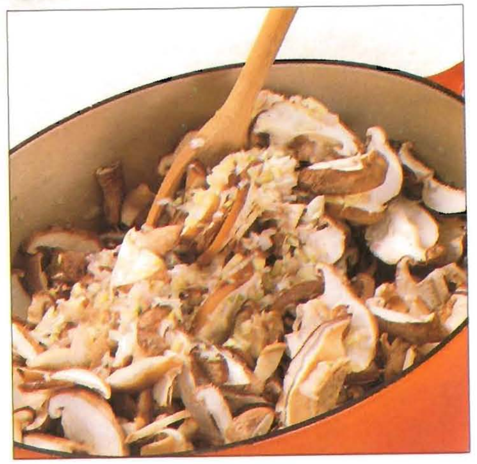
4 Liberare la carne da grasso e cartilagini, poi tagliarla a dadi di 2,5 cm.

5 Mischiare la farina con sale e pepe e usarla per infarinare la carne, scuotendola per eliminare l'eccesso.



6 Mettere la carne nella casseruola e ricoprirla con il brodo.

7 Aggiungere i funghi affettati e gli scalogni tritati, mischiandoli bene. Portare a ebollizione sempre mescolando.



8 Mettere la casseruola coperta nel forno preriscaldato. Cuocere 2-2$^{1}/_{4}$ ore, mescolando ogni tanto finché la carne si sfalderà se schiacciata e il sugo avrà una consistenza cremosa.

I CONSIGLI
"La carne deve essere quasi coperta dal sugo. Se necessario, aggiungere acqua o brodo durante la cottura."

9 Aggiungere il prezzemolo tritato e aggiustare di sale e pepe. Appoggiare al centro della pirofila l'imbuto. Sistemarvi intorno la carne e far raffreddare. Intanto aumentare la temperatura del forno a 220 °C.

le-journal-italienne.blogspot.com

3 CONFEZIONE E COTTURA DEL TORTINO

Stendere la pasta in una sfoglia di spessore uniforme

1 Infarinare il piano da lavoro e, usando tre quarti della pasta, preparare un ovale 2,5 cm più grande della pirofila. Pareggiarne i bordi e tagliare, tutto intorno, una striscia larga come il bordo della pirofila.

2 Col pennello, inumidire un po' il bordo della pirofila.

3 Stendere la striscia di pasta sul bordo della pirofila, premendola per farla aderire. Sbattere l'uovo con mezzo cucchiaino di sale e poi spennellarlo sul bordo di pasta.

I CONSIGLI

"L'operazione diventa molto più facile se si taglia la striscia di pasta in due e se ne usa metà alla volta."

4 Arrotolare l'ovale di pasta sul mattarello e stenderlo sul tortino.

!ATTENZIONE!

Non tirare la pasta per non romperla.

5 Con la punta delle dita, premere la pasta contro il bordo per farla aderire e sigillare il tortino.

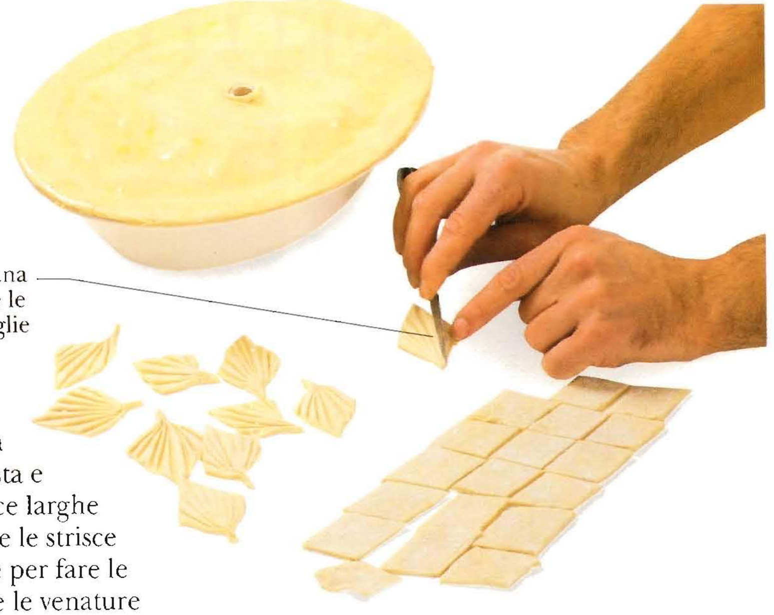
6 Con il coltellino, tagliare la pasta in più, pareggiando i bordi.

L'uovo serve a dorare la superficie del tortino

Usare la punta di un coltellino per fare un buco da cui uscirà il vapore

7 Spennellare il tortino con l'uovo. Fare un buco al centro in corrispondenza dell'imbuto per fare uscire il vapore.

 le-journal-italienne.blogspot.com



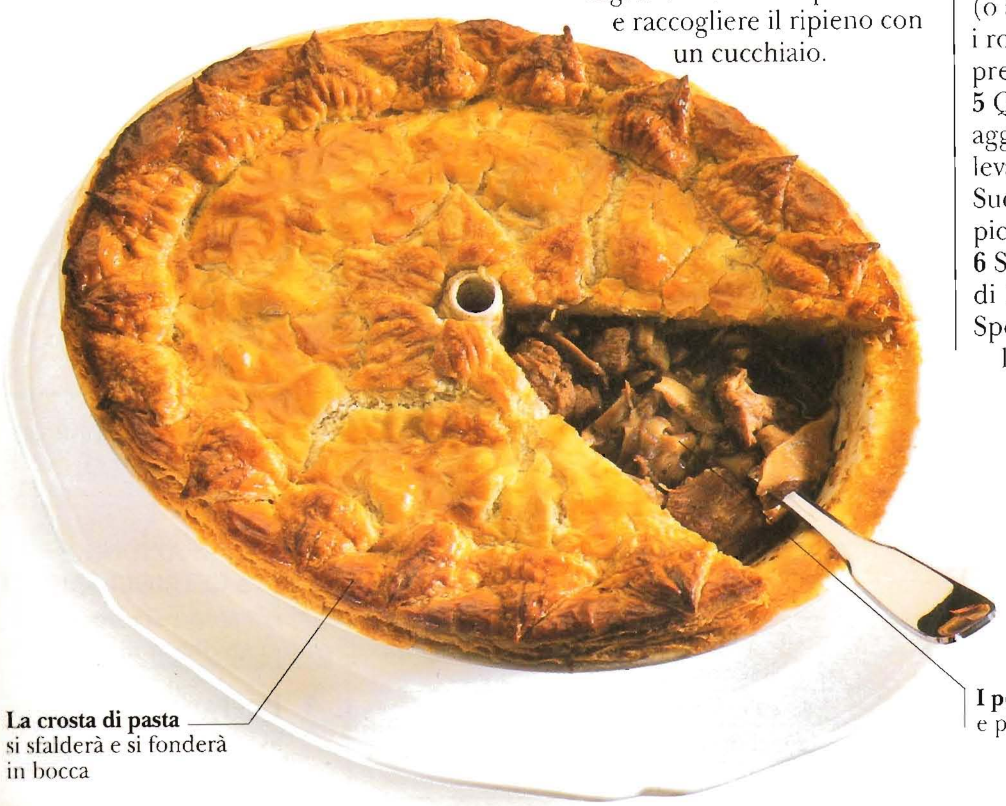
Usare il retro di una lama per incidere le venature delle foglie

8 Stendere la pasta rimasta e tagliarla a strisce larghe 2,5 cm. Tagliare le strisce diagonalmente per fare le foglie. Incidere le venature e incurvare le foglie con le dita.

9 Disporre le foglie intorno al tortino, spennellare di uovo. Porre in frigorifero per 15 minuti, infornare per 25-35 minuti fino a che prenderà un colore bruno-dorato. Se si colora troppo rapidamente, coprire con foglio di alluminio.

SERVIRE IN TAVOLA

Servire il tortino bollente. Tagliare la crosta a spicchi e raccogliere il ripieno con un cucchiaio.



La crosta di pasta si sfalderà e si fonderà in bocca

I porcini aggiungono sapore e profumo al ripieno

V A R I A N T E

TORTINI DI CARNE E ROGNONE

In questi tortini, più rustici ma altrettanto deliziosi, rognone e ostriche sostituiscono i porcini.

1 Preparare la pasta sfoglia come già spiegato.
2 Preparare 250 g di rognone: liberarlo della pellicina esterna e della parte fibrosa centrale, poi tagliarlo a dadini di 1 cm.
3 Pulire e tagliare scalogno e prezzemolo. Non usare i funghi.
4 Trattare la carne come già spiegato e aggiungere 500 ml di brodo di manzo (o acqua). Mettere anche lo scalogno e i rognoni e cuocere come nella ricetta precedente.
5 Quando la carne sarà cotta e tenera, aggiungere una dozzina di ostriche levate dal guscio, con il loro liquido. Suddividere il ripieno in 4 pirofile piccole e far raffreddare.
6 Stendere la pasta e ritagliare 4 dischi di 1 cm più grandi delle pirofile. Spennellare i bordi delle pirofile con l'uovo sbattuto, e ricoprirle con i dischi di pasta. Premere attorno e far aderire la pasta ai bordi, sigillandoli. Così la pasta non si ritirerà durante la cottura.
7 Decorare i tortini con fiori e mezzelune di pasta e cuocere, come già spiegato, in forno per 20-25 minuti.

CARRÉ DI AGNELLO CON CETRIOLI E MENTA

DOSI PER 4 PERSONE | PREPARAZIONE 35-40 MINUTI | COTTURA 25-30 MINUTI

UTENSILI

* si può usare anche un termometro per carne

Il cetriolo saltato in padella aggiunge un tocco croccante alla combinazione di agnello arrosto e menta. È meglio utilizzare un carré di agnello di pochi mesi, con la carne rosata e le venature di grasso bianche. Far togliere dal macellaio l'osso della spina dorsale che tiene unite le costolette.

SUGGERIMENTI UTILI

L'agnello può essere preparato un giorno prima e tenuto in frigorifero. La cottura deve essere fatta poco prima di servire.

COSA OCCORRE

2 carré di agnello (meglio la parte alla fine del collo), peso 750 g - 1 kg l'uno, senza gli ossi
2 spicchi d'aglio
2 cucchiai di olio d'oliva
sale e pepe
Per i cetrioli saltati
2 cetrioli
8-10 cimette di menta fresca
30 g di burro, sale, pepe
Per il sugo
125 ml di vino bianco
250 ml di brodo di manzo o di vitello

INGREDIENTI

SEQUENZA DI LAVORO

1 PREPARAZIONE DEL CARRÉ DI AGNELLO

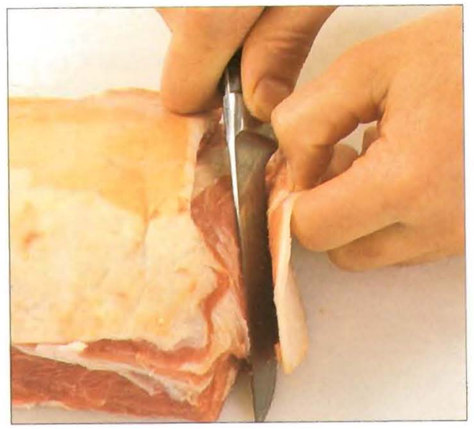
2 COTTURA IN FORNO DELL'AGNELLO

3 PREPARAZIONE DEI CETRIOLI SALTATI

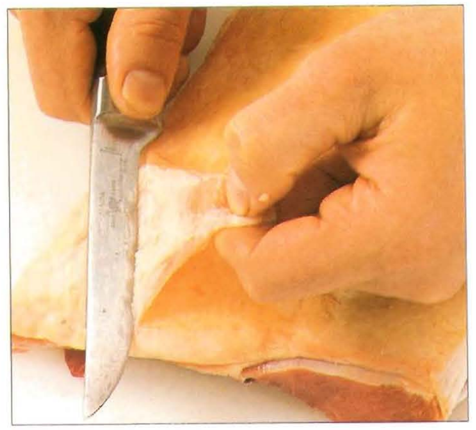
4 PREPARAZIONE DEL SUGO ALLA MENTA

1 PREPARAZIONE DEL CARRÉ DI AGNELLO

1 Porre il carré di agnello sul tagliere, con le costole all'insù, e, con il coltello per disossare, togliere i nervetti sotto le costole.



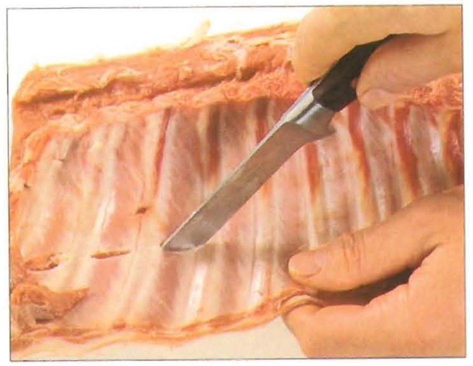
2 Capovolgere il carré. Eliminare la cartilagine che di solito si trova a una estremità del carré.



3 Fare una piccola incisione sotto la membrana di pelle che copre il grasso. Usando le dita, tirar via la pelle.

I CONSIGLI
"Se la carne scivola, usare uno strofinaccio pulito per tenerla ferma."

4 Fare un taglio perpendicolare alle costine tenendosi a 5 cm di distanza dalla fine di queste ultime, incidendo il grasso e la carne.



5 Rigirare un'altra volta il carré. Appoggiarlo sul tagliere e tagliare la carne fra le costine in corrispondenza del taglio precedente.

6 Staccare la carne fra le costole usando la punta del coltello per disossare in modo da pulire gli ossi.

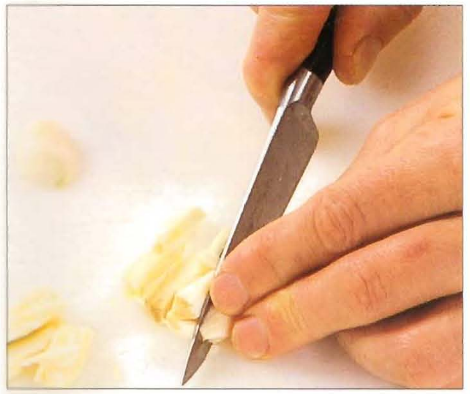
!ATTENZIONE!
Togliere tutta la pelle altrimenti l'aspetto finale del carré ne risentirà.

7 Rigirare il carré ed eliminare se necessario l'eccesso di grasso. Ripetere l'intera operazione anche con l'altro carré.

I CONSIGLI
"Per risparmiare tempo, si può chiedere al macellaio di preparare il carré."

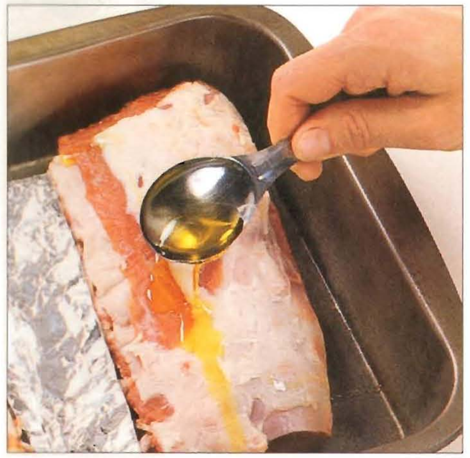
le-journal-italienne.blogspot.com

2 COTTURA IN FORNO DELL'AGNELLO



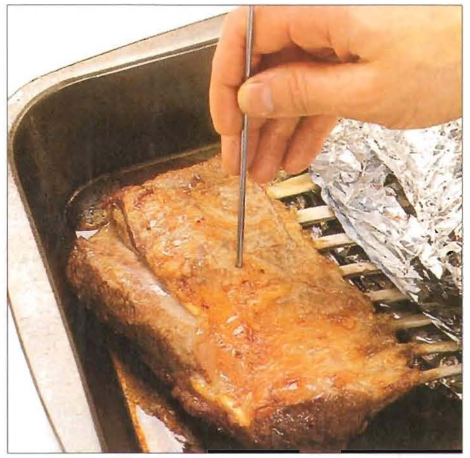
1 Riscaldare il forno a 230 °C. Pelare gli spicchi d'aglio, quindi tagliarli nel senso della lunghezza in 3-4 fettine sottili usando il coltello da cucina.

2 Fare delle incisioni nell'agnello con la punta del coltellino e inserirvi le fettine di aglio, spingendole all'interno della carne.



3 Mettere i carré nella teglia per arrosti, ponendoli con le costole all'interno. Coprire gli ossi nudi con alluminio per evitare che si brucino. Spruzzare l'agnello con l'olio, salarlo e peparlo.

4 Arrostire l'agnello nel forno per 25-30 minuti, inumidendolo con il proprio sugo una o due volte. La carne si ritirerà un pochino dagli ossi durante la cottura. Nel frattempo, preparare i cetrioli saltati.



5 Per controllare il livello di cottura dell'agnello, infilarvi uno spiedino metallico. Se, una volta estratto, risulterà caldo al tatto, significa che la carne è cotta.

I CONSIGLI

"Il tempo di cottura indicato è per ottenere la carne rosata nel centro. Volendola più cotta, basterà arrostirla ancora 5 minuti."

le-journal-italienne.blogspot.com

3 PREPARAZIONE DEI CETRIOLI SALTATI

1 Pelare i cetrioli, spuntarne le due estremità, tagliarli a metà per il lungo ed eliminare i semi con un cucchiaino.

2 Tagliare le metà dei cetrioli in 3-4 fette per il lungo, poi riunirle e tagliarle in bastoncini di 4 cm.

3 Staccare le foglioline di menta dai gambi, lasciandone da parte qualcuna per guarnire. Tenere i gambi per il sugo. Mettere le foglie sul tagliere e sminuzzarle finemente.

4 Far bollire l'acqua nel tegame. Aggiungere il sale e i cetrioli e lessarli per 4-5 minuti fino a quando saranno teneri. Scolarli, sciacquarli sotto l'acqua e riscolarli, facendoli asciugare il più possibile.

5 Scaldare il burro nella padella. Aggiungere i cetrioli e farli saltare a fuoco basso per 1-2 minuti, mescolando e scuotendo la padella. Aggiungervi la menta tritata, salate e pepate.

!ATTENZIONE!

Se cuoce troppo, il cetriolo diventerà amaro.

le-journal-italienne.blogspot.com

COME PREPARARE IL BRODO DI MANZO O QUELLO SCURO DI VITELLO

Il brodo si ottiene da ossi di carne sobbolliti adagio nell'acqua con aggiunta di verdure e aromi. Chiedere al macellaio di tagliare gli ossi a pezzi. Evitare il bollore forte poiché rende opaco il brodo. Non aromatizzare troppo il brodo in modo che il suo gusto forte non copra quello dei piatti a cui viene aggiunto. Per piatti più delicati, usare brodo chiaro di vitello, cioè preparato con ossi che non sono stati dorati in forno e del quale viene presentata qui a fianco la ricetta.

Brodo chiaro di vitello

Mettere 4-5 ossi di vitello, a pezzi, in una pentola grande e aggiungere acqua fino a coprirli. Far bollire 5 minuti, quindi scolare gli ossi e risciacquarli sotto l'acqua. Rimettere gli ossi nella pentola, aggiungere 2 cipolle e 2 carote pelate e tagliate in quattro, 2 costole di sedano a pezzi, un mazzetto di odori, 10 grani di pepe, uno spicchio d'aglio e acqua a coprire il tutto. Continuare come descritto per il brodo di manzo.

DOSI PER 2-3 LITRI DI BRODO

PREPARAZIONE 20-30 MINUTI

COTTURA 4-5 ORE

COSA OCCORRE

1,8-2,3 kg di ossi di manzo o di vitello tagliati a pezzi
2 cipolle
2 carote
2 costole di sedano
1 bouquet garni
10 grani di pepe
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro

1 Riscaldare il forno a 230 °C. Mettere gli ossi in una teglia, arrostirli per 30-40 minuti fino a che saranno dorati, mescolando spesso.

Aggiungere le verdure agli ossi solo quando saranno dorati

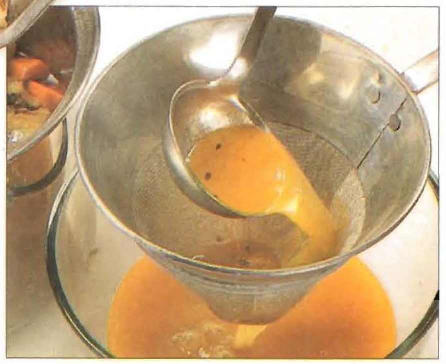
2 Pelare e tagliare in quattro le cipolle e le carote, a pezzi il sedano. Aggiungere le verdure agli ossi e lasciar dorare, 15-20 minuti.

I CONSIGLI

"La doratura delle verdure e degli ossi dà colore e sapore al brodo".

3 Trasferire con un cucchiaio forato gli ossi e le verdure nella pentola. Scartare il grasso dalla teglia e aggiungere mezzo litro d'acqua. Portare a bollore e mescolare per sciogliere il sugo di cottura rimasto nella teglia.

4 Unire questo liquido alla pentola con i restanti ingredienti e acqua sufficiente a coprire gli ossi. Far bollire piano, senza coperchio, per 4-5 ore, schiumando spesso il brodo. Aggiungere dell'acqua se il brodo consuma troppo.



5 Filtrare e assaggiare il brodo. Se il sapore non è abbastanza forte, farlo bollire ancora. Lasciare raffreddare, poi mettere in frigorifero. Il grasso sulla superficie si consoliderà e sarà più facile da eliminare.

le-journal-italienne.blogspot.com

4 PREPARAZIONE DEL SUGO ALLA MENTA

1 Mettere i carré cotti sul tagliere. Togliere l'alluminio dagli ossi e coprire i carré con dell'altra carta argentata. Mettere da parte.

La carta argentata manterrà l'agnello caldo mentre si prepara il sugo

2 Eliminare il grasso dalla teglia. Unire il vino e far bollire fino a che il sugo sarà ridotto della metà, mescolando sempre. Unire i gambi della menta e il brodo. Far bollire 5-7 minuti. Salare, filtrare e mantenere al caldo.

SERVIRE IN TAVOLA

Tagliare le costolette di agnello fra un osso e l'altro. Disporle su un piatto da portata circondate dai cetrioli. Guarnire con le foglie di menta. Servire il sugo alla menta separatamente.

Le costolette d'agnello così preparate sono molto invitanti

VARIANTE

CARRÉ DI AGNELLO CON PREZZEMOLO

Qui i carré arrostiti hanno una deliziosa crosta dorata dovuta al prezzemolo e alle briciole di pane. Serviteli con un contorno di verdure, come per esempio delle carote saltate nel burro.

1 Preparare e arrostire i carré.
2 Omettere i cetrioli e la menta.
3 Eliminare la crosta da 4 fette di pane bianco. Tritarle nel robot da cucina per ottenere delle briciole.
4 Tritare le foglie di un mazzetto di prezzemolo.
5 Sciogliere 45 g di burro in una padella, aggiungere le briciole di pane e cuocere 2-3 minuti, mescolando, fino a quando saranno dorate. Unire il prezzemolo tritato. Salare e pepare.
6 Riscaldare il grill. Cotto l'agnello, schiacciare il composto di pane sulla sua superficie e inumidirlo con il suo sugo. Farlo grigliare 1-2 minuti finché non si dorerà.
7 Disporre i carré nel centro del piatto; preparare il sugo come descritto, senza la menta. Presentare il piatto con verdure, guarnito con erbe aromatiche.

le-journal-italienne.blogspot.com

PARMENTIER ALLE ERBE AROMATICHE

DOSI PER 6 PERSONE | PREPARAZIONE 45-50 MINUTI | COTTURA 35-40 MINUTI

UTENSILI

* o un frullatore

Una rivisitazione moderna di un classico della cucina francese, dove la carne di manzo tritata viene arricchita da un purè di patate profumato alle erbe aromatiche.

SUGGERIMENTI UTILI

Lo sformato può anche essere preparato 1 giorno prima e conservato, ben coperto di pellicola trasparente, in frigorifero.

COSA OCCORRE

750 g di manzo tritato
1 cipolla
400 g di pomodori
4 spicchi d'aglio
olio d'oliva
250 ml di brodo di manzo
130 ml di vino bianco secco
sale e pepe

Per il purè alle erbe

1 kg di patate, 1 mazzetto di basilico fresco, latte
1 mazzetto di prezzemolo, 50 ml di olio, sale

INGREDIENTI

** o acqua

SEQUENZA DI LAVORO

1 COTTURA DELLA CARNE DI MANZO

2 PREPARARZIONE DEL PURÈ ALLE ERBE

3 COMPLETAMENTO E COTTURA DEL PIATTO

 le-journal-italienne.blogspot.com

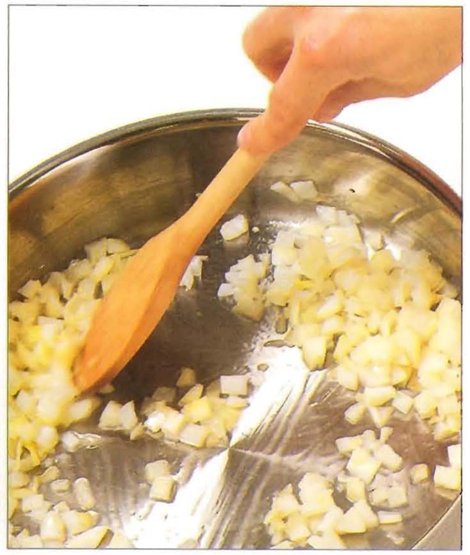
1 COTTURA DELLA CARNE DI MANZO

La pelle si stacca più velocemente se lo spicchio è stato schiacciato con il coltello

1 Pelare la cipolla, lasciando attaccata la radice, tagliarla a metà nel senso della lunghezza. Porre ogni metà sul tagliere e affettarla prima orizzontalmente, poi verticalmente senza raggiungere la radice. Infine tagliarla perpendicolarmente.

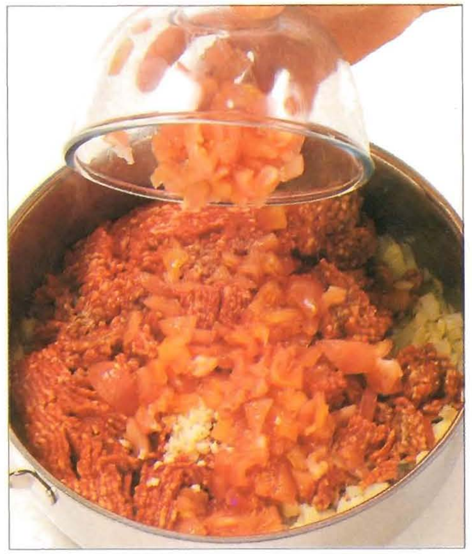
2 Togliere il picciolo e incidere una x sul fondo dei pomodori. Immergerli in acqua bollente fino a quando si romperà la pellicina. Tuffarli in acqua fredda, pelarli e tagliarli a metà. Togliere i semi e ridurli a dadini.

3 Porre la lama del coltello su ogni spicchio d'aglio e schiacciarlo leggermente. Pelare i 4 spicchi d'aglio e tritarne finemente 2.

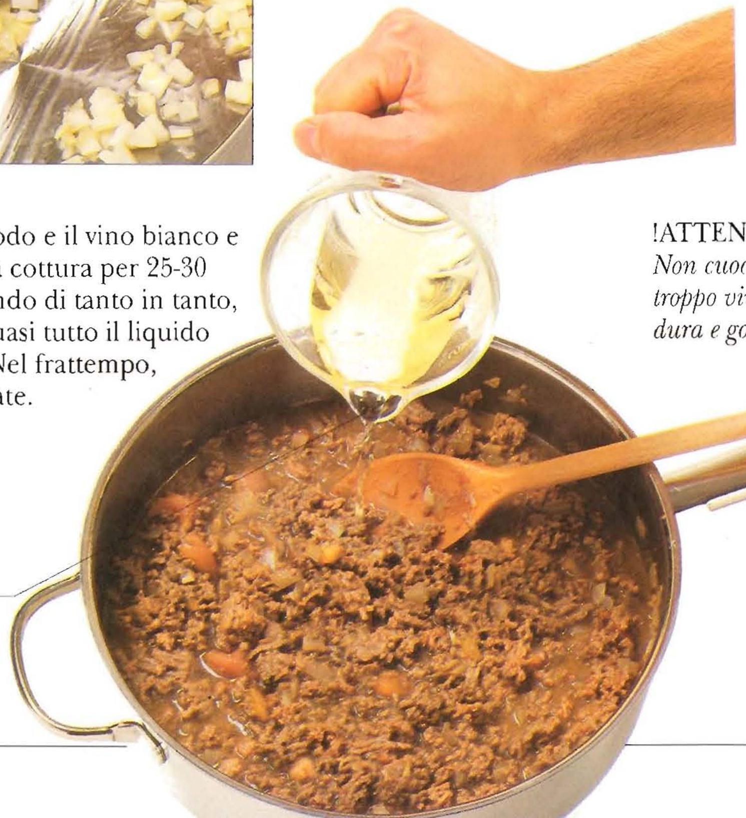


4 Scaldare 2 cucchiai di olio in un tegame e farvi appassire la cipolla.

5 Unirvi l'aglio tritato, la carne di manzo e il pomodoro, salare e pepare. Abbassare la fiamma e cuocere a fuoco dolce, per circa 10 minuti, mescolando occasionalmente.



6 Versare il brodo e il vino bianco e proseguire la cottura per 25-30 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando quasi tutto il liquido sarà evaporato. Nel frattempo, preparare le patate.



Il vino bianco aggiunge più sapore alla carne

!ATTENZIONE!
Non cuocere la carne a fuoco troppo vivace, altrimenti diventerà dura e gommosa.

le-journal-italienne.blogspot.com

2 PREPARAZIONE DEL PURÈ ALLE ERBE

1 Pelare le patate e tagliarle in 2-3 pezzi l'una, a seconda delle dimensioni.

Il pelapatate rimuove solamente uno strato sottile di polpa sotto la pelle

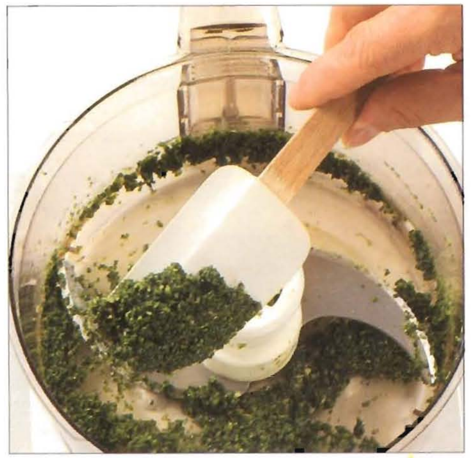
2 Mettere le patate in un tegame con abbondante acqua salata, incoperchiare e portare a ebollizione. Far cuocere per 15-20 minuti, fino a quando le patate saranno tenere.

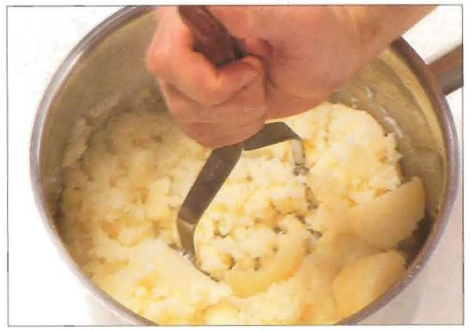
3 Nel frattempo, staccare le foglioline di basilico e di prezzemolo. Porre le foglioline e i 2 spicchi d'aglio interi nel robot da cucina.

4 Frullare il tutto fino a ottenere una purea omogenea, unendovi l'olio a filo.

I CONSIGLI

"Il purè rimasto sulle pareti del robot da cucina va raccolto con la spatola, dopo averlo bagnato con 3-4 cucchiai di latte."





5 Scolare le patate e rimetterle nel tegame. Schiacciarle con lo schiacciapatate, quindi unirvi il composto di erbe.

6 Far scaldare il latte in un altro tegame e incorporarlo gradualmente alle patate, proseguendo la cottura per 2-3 minuti, sempre mescolando. Aggiustare di sale.

Il latte rende più leggera la consistenza del purè

le-journal-italienne.blogspot.com

3 COMPLETAMENTO E COTTURA DEL PIATTO

1 Portare il forno a 190 °C. Ungere d'olio una pirofila, quindi distribuirvi la carne con il suo sugo di cottura, in uno strato uniforme. Coprire con il purè di patate alle erbe e lisciare la superficie con il dorso di un cucchiaio.

2 Premere la punta di un cucchiaino sulla superficie per formare un motivo a onda, avendo cura di bagnare di tanto in tanto il cucchiaino per evitare che il purè vi rimanga attaccato.

La superficie deve essere ben dorata

3 Infornare la preparazione e lasciarla cuocere per 35-40 minuti, fino a quando la superficie sarà dorata e uno stecchino inserito al centro ne uscirà asciutto.

SERVIRE IN TAVOLA

Suddividere lo sformato in 6 porzioni, che servirete in piatti singoli preriscaldati.

La carne di manzo rappresenta un ottimo ripieno saporito

Le patate al prezzemolo e basilico danno un tocco di novità

V A R I A N T E

SFORMATO DI AGNELLO

Una proposta ispirata allo shepherd's pie della più classica tradizione inglese. Preparato tradizionalmente con carne di agnello avanzata, prevede qui l'uso di carne fresca.

1 Non utilizzare la carne di manzo, il vino, l'aglio, il basilico, il prezzemolo, l'olio d'oliva e i pomodori. Pelare e spuntare 2 carote, quindi ridurle a dadini.
2 Far scaldare 1 cucchiaio di olio d'oliva in un tegame, farvi soffriggere i dadini di carota e di cipolla, quindi abbassare la fiamma.
3 Far rosolare a fuoco dolce 750 g di carne di agnello tritata, unirvi 250 ml di brodo di manzo o di acqua, 1 rametto di timo e 1 di rosmarino, quindi portare a cottura.
4 Eliminare le erbe aromatiche e aggiustare di sale e pepe a piacere.
5 Nel frattempo, pelare e cuocere 1 kg di patate come indicato. Scolarle e rimetterle nella pentola di cottura; schiacciarle con lo schiacciapatate e incorporarvi 50 g di burro e il latte ben caldo. Salare e pepare.
6 Imburrare 6 stampini termoresistenti, quindi distribuirvi il ragù di agnello. Coprire con il purè di patate e passare sulla superficie i rebbi di una forchetta in modo da creare un motivo decorativo. Cuocere in forno ben caldo fino a quando la superficie sarà dorata.

le-journal-italienne.blogspot.com

ANATRA ALLA CINESE

Shao Ya

DOSI PER 4 PERSONE | PREPARAZIONE 45 MINUTI* | COTTURA 1 3/4-2 ORE

UTENSILI

** o una pentola a bordi alti
*** o un coltello da cucina

Un piatto aromatico che viene tradizionalmente preparato con un'anatra intera, servita persino con la testa ancora attaccata, profumata con tanti aromi e croccante per la cottura. In ogni caso, si ottengono ottimi risultati anche con un'anatra già tagliata.

SUGGERIMENTI UTILI

L'anatra può essere lasciata a frollare per una notte intera in frigorifero, non coperta, posta sulla gratella e già nella teglia di cottura. Cuocerla e dividerla in porzioni solo al momento di servirla.

** più circa 2 ore di asciugatura all'aria*

COSA OCCORRE

1 anatra, del peso di circa 2 kg
15 g di maltosio
Per il condimento
1 cucchiaio di grani di pepe misto
30 ml di salsa di fagioli
15 ml di sherry secco, 1 cucchiaio di zucchero
1 cucchiaino di spezie commiste
30 ml di salsa di soia
3 spicchi d'aglio
4 cipollotti
1 ciuffetto di coriandolo fresco
2,5 cm di zenzero fresco
1 cucchiaino di olio

INGREDIENTI

**** o del miele
***** o del prezzemolo riccio

SEQUENZA DI LAVORO

1 FROLLATURA DELL'ANATRA

2 PREPARAZIONE DEL CONDIMENTO

3 PREPARAZIONE E COTTURA DELL'ANATRA

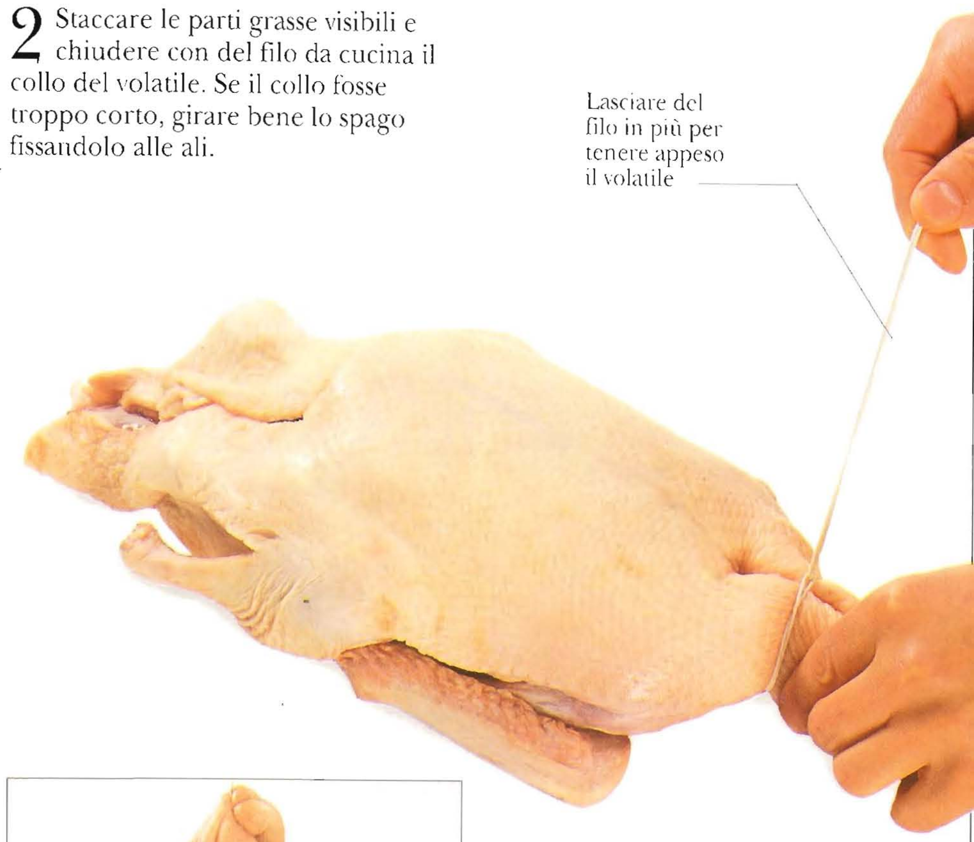
4 TAGLIO DELL'ANATRA

le-journal-italienne.blogspot.com

1 FROLLATURA DELL'ANATRA

1 Sciacquare per bene l'anatra sia all'interno che all'esterno, quindi asciugarla con carta da cucina.

2 Staccare le parti grasse visibili e chiudere con del filo da cucina il collo del volatile. Se il collo fosse troppo corto, girare bene lo spago fissandolo alle ali.



3 Riempire per metà il wok di acqua e portarla a bollore. Immergervi l'anatra tenendola per il filo. Con il mestolo versare l'acqua sul petto fino a quando la pelle dell'anatra diverrà dura, dopo circa 1 minuto.

!ATTENZIONE!
Se si usa un wok dal fondo arrotondato, porlo sull'anello apposito per rendere la pentola stabile durante la bollitura.

4 Tenere l'anatra appesa per il filo in un luogo asciutto, ponendo sotto una pirofila per raccogliere ogni goccia. Lasciare asciugare la pelle e, nel frattempo, preparare il condimento.

I CONSIGLI
"Un ventilatore elettrico può essere utilizzato per velocizzare l'operazione di asciugatura."

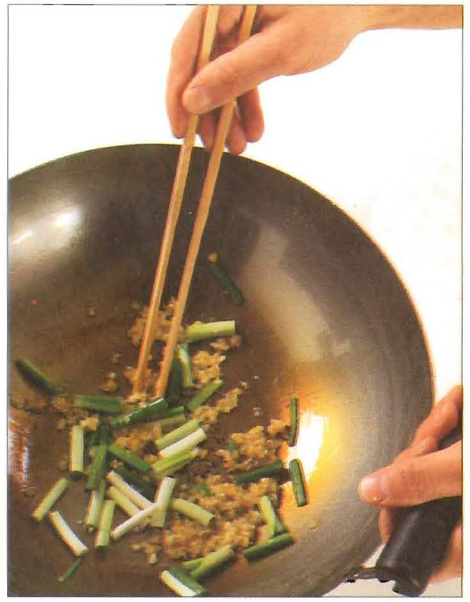
2 PREPARAZIONE DEL CONDIMENTO

1 Far scaldare il wok a calore medio fino a quando sarà ben caldo. Unirvi i grani di pepe e cuocere per un paio di minuti.

2 Versare i grani di pepe in una piccola ciotola. Con l'impugnatura della mannaia schiacciarli in modo da ottenere una polvere piuttosto grossolana.

3 Porre la polvere di pepe in una ciotola più grossa e unirvi la salsa di fagioli, lo sherry, lo zucchero, le spezie commiste e la salsa di soia. Mescolare bene con i bastoncini.

5 Porre la lama della mannaia di piatto su ogni spicchio d'aglio, premerla, quindi staccare la pellicina di rivestimento e tritare finemente.



4 Mondare i cipollotti, quindi tagliarli a pezzetti di circa 2 cm, utilizzando anche la parte verde. Staccare le foglioline dalla metà dei rametti di coriandolo. Porle sul tagliere e tritare grossolanamente usando la mannaia. Tenere i rametti restanti per la guarnizione finale.

Nella cucina cinese si utilizza sia la parte bianca sia la parte verde dei cipollotti

Tritare risulta più facile grazie al peso della mannaia

6 Raschiare la radice di zenzero e affettarla tagliando trasversalmente rispetto alle fibre. Schiacciare quindi ogni fettina con la lama della mannaia, tenuta di piatto, poi tritarle.

7 Scaldare il wok a calore medio fino a quando sarà ben caldo. Versarvi l'olio, lasciarlo sfrigolare e unirvi aglio, zenzero, cipollotti, quindi far saltare il tutto per pochi secondi, sempre mescolando con i bastoncini.

8 Unire il composto speziato e il coriandolo tritato. Portare a bollore, quindi ridurre la fiamma al minimo e proseguire la cottura per 1 minuto. Trasferire il condimento in una ciotola e far raffreddare a temperatura ambiente.

La cottura permette ai sapori di fondersi

3 Preparazione e cottura dell'anatra

1 Circa 45 minuti prima di cuocere l'anatra, porre gli spiedini di bambù in una ciotola colma di acqua fredda. Portare il forno a 200 °C e, nel frattempo, mettere il condimento aromatico nella cavità dell'anatra.

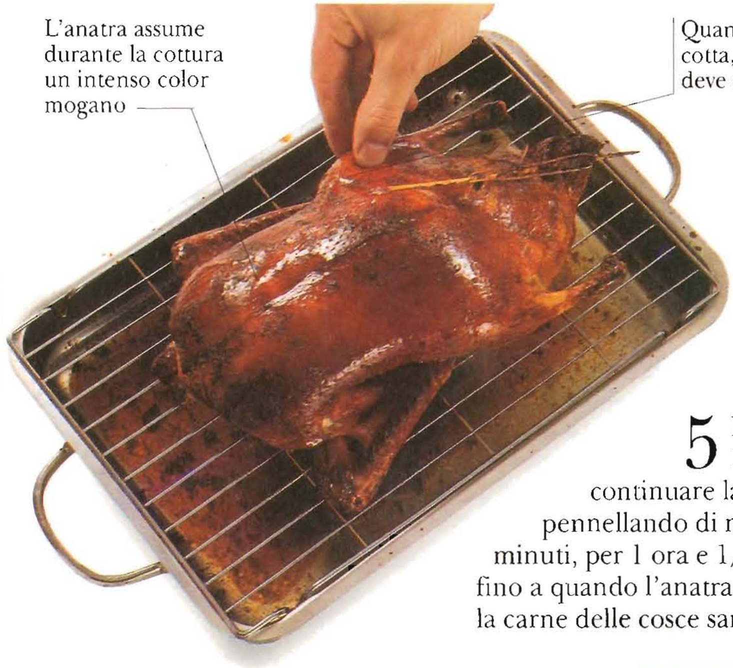
2 Sovrapporre la pelle per chiudere la cavità e infilarvi lo spiedino di bambù passandolo tra i due strati di pelle e fissandolo alla coda.

Prima di cuocere, togliere il filo che cresce

3 Per chiudere il volatile, legare lo spago attorno alla coda e alla punta dello spiedino. Porre l'anatra, con il petto verso l'alto, sulla gratella sistemata sulla teglia, quindi farla arrostire in forno caldo per 15 minuti.

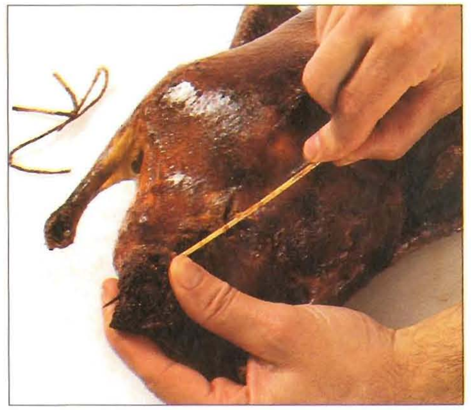
4 Nel frattempo, riunire in una ciotolina il maltosio con 60 ml di acqua bollente, mescolando bene con i bastoncini. Togliere l'anatra dal forno e pennellarla con il maltosio diluito, distribuendolo generosamente.

L'anatra assume durante la cottura un intenso color mogano



Quando l'anatra sarà cotta, la carne delle cosce deve essere morbida

5 Ridurre il forno a 180 °C e continuare la cottura, pennellando di maltosio ogni 15 minuti, per 1 ora e 1/2 o 1 ora e 3/4, fino a quando l'anatra diverrà marrone e la carne delle cosce sarà morbida.



6 Porre l'anatra sul tagliere e lasciarla intiepidire per circa 15 minuti, togliere filo e spiedino.

7 Porre il colino su una ciotola e versarvi il liquido aromatico contenuto nella cavità dell'anatra. Schiumare la superficie per togliere eventuali parti di grasso e tenere da parte.

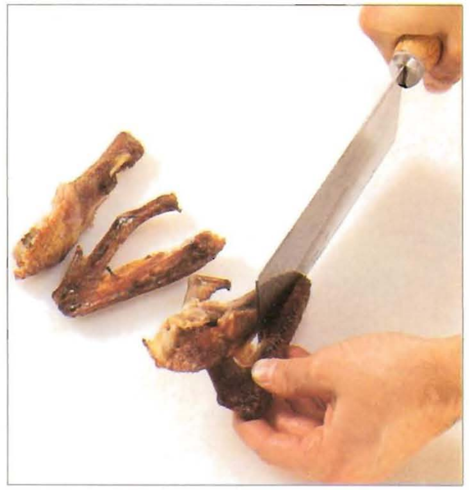
le-journal-italienne.blogspot.com

4 TAGLIO DELL'ANATRA

1 Porre l'anatra sul tagliere, con il petto verso l'alto. Con la mannaia tagliare le ali in corrispondenza delle giunture che sporgono dalla carcassa.

Tirare l'osso dell'ala per localizzare la giuntura

I CONSIGLI
"Per facilitare l'operazione, tenere la lama della mannaia contro l'osso e colpirla con un martello o un pestacarne. Altrimenti si può usare un trinciapollo."



2 Tagliare ogni ala a metà seguendo la giuntura centrale e lasciando attaccate le punte.

3 Staccare le zampe all'altezza delle cosce, molto vicino al corpo.

4 Tagliare entrambe le giunture di ogni zampa per separare il sottocoscia dalla coscia.

5 Tagliare le cosce, compreso anche l'osso centrale, in fettine lunghe circa 2,5 cm.

6 Disporre le ali, le fettine di coscia e di sottocoscia lungo i bordi di un piatto da portata, in modo da ricomporre la forma del volatile.

Scegliere un piatto largo a sufficienza per presentare l'anatra intera

7 Tagliare il corpo del volatile attraverso le costole per dividere a metà la carcassa, così che dorso e petto siano separati in 2 parti.

 le-journal-italienne.blogspot.com

8 Tagliare il dorso a fettine. Aiutandovi con la lama della mannaia trasferire le fettine di anatra nel piatto, disponendole al centro.

La lama della mannaia permette di trasferire facilmente le fettine di anatra

9 Dividere il petto a metà e tagliare ogni metà a fettine, quindi disporle, sempre spostandole con la mannaia, sopra le fettine di dorso.

SERVIRE IN TAVOLA
Versare sull'anatra gli aromi estratti dalla cavità e filtrati e decorare il piatto con il coriandolo tenuto da parte.

L'anatra arrosto alla cinese deve apparire ben colorita, croccante e fragrante di spezie

L'anatra a pezzetti si serve facilmente con i bastoncini

V A R I A N T E

POLLO ARROSTO ALLA CANTONESE

Una preparazione molto saporita, che viene tradizionalmente venduta in Cina già cotta.

1 Non usare anatra, grani di pepe, cipollotti, coriandolo fresco e maltosio. Pulire un grosso pollo di 1,5 kg, ma non bagnarlo nell'acqua bollente, né asciugarlo all'aria.
2 Tritare l'aglio e friggerlo per 5 secondi. Unirvi 125 ml di salsa hoisin, 75 ml di acqua, 5 ml di olio di sesamo scuro assieme alla salsa di fagioli, allo sherry, allo zucchero, alle spezie commiste e alla salsa di soia. Far stufare e, a cottura ultimata, fare raffreddare.
3 Portare il forno a 180 °C. Porre 3 cucchiai di condimento nella cavità del pollo e chiuderla con uno stecchino. Sistemare il pollo su una gratella, poi nella teglia. Pennellare con poco condimento e unirvi 350 ml di acqua.
4 Far arrostire per 45 minuti, unirvi altri 350 ml di acqua e coprire con dell'alluminio. Cuocere in forno per circa 1 ora e 15 minuti, pennellando la carne 2-3 volte con il condimento. Se l'acqua dovesse evaporare, unirne dell'altra.
5 Togliere lo spiedino e versare in un tegame il condimento all'interno del pollo.
6 Unire il condimento della teglia in quello del tegame e schiumare la superficie. Aggiungere il condimento rimasto e portare a bollore.
7 Servire il pollo su del riso bollito, decorare con i rametti di coriandolo e servire con la salsa a parte.

le-journal-italienne.blogspot.com

Gratin di sedano con medaglioni di capriolo

Un piatto insolito e raffinato, dai sapori contrastanti ma perfettamente equilibrati.

Dosi per 4 persone

Preparazione 20 minuti

Cottura 45 minuti

Cosa occorre

500 g di costole di sedano, 50 g di panna liquida
50 g di parmigiano grattugiato
600 g di lombo di capriolo pulito
50 g di burro
2 cl di brodo molto saporito
1/2 bicchiere di vino rosso, sale, pepe

1 Pulire e scartare le costole di sedano troppo verdi; togliere i filamenti alle restanti, lavarle bene e tagliarle a pezzi di 4 o 5 centimetri. Quindi farle cuocere per 10 minuti in acqua bollente salata, scolarle e disporle in una pirofila da forno imburrata, salare e pepare.

Foto: Gianni Renna

2 A parte, in un pentolino, ridurre la panna a fuoco dolce, mescolandola molto spesso; versarla sul sedano, spolverizzare di parmigiano e mettere in forno a 180 °C per 15 minuti. Infine passare per qualche minuto sotto il grill per fare dorare bene.

3 Tagliare il lombo di capriolo in 12 medaglioni da 50 g l'uno circa, salarli, peparli, quindi fare sciogliere il burro in una padella antiaderente e cuocere i medaglioni a fuoco vivo 2 minuti per parte. Toglierli e tenerli al caldo; deglassare il fondo di cottura col vino rosso riducendolo della metà, versare il brodo, fare bollire il tutto finché la salsa non avrà preso consistenza. Disporre il gratin di sedano nei singoli piatti, contornate con tre medaglioni di capriolo a testa e nappare con la salsa. Servire subito, ben caldo.

Foto: Gianni Renna

Entrecôte di manzo con cipolline e peperoni

Una proposta chiaramente rustica, dove i sapori decisi di cipolline e peperoni si fondono per dar vita al contorno più adatto per le entrecôte.

Dosi per 4 persone

Preparazione 15 minuti

Cottura 40 minuti

Cosa occorre

4 entrecôte di manzo da 150 g l'una
100 g di cipolline già pulite
2 peperoni rossi, olio d'oliva
4 patate
0,5 dl di fondo di vitello
prezzemolo tritato
20 g di burro, sale

1 Mondare i peperoni privandoli del picciolo e, dopo averli tagliati a metà, di semi e nervature bianche. Tagliarli a falde, quindi a listerelle, e cuocerli in poco olio, salandoli leggermente.

2 Raschiare le patate per privarle di ogni traccia di terriccio, lavarle, tagliarle a fette e cuocerle in poco olio d'oliva, salandole a metà cottura e aromatizzandole con poco prezzemolo tritato.

3 Glassare le cipolline nel burro fuso e nel fondo di vitello, quindi, a cottura ultimata, unirvi i peperoni e farli insaporire.

4 Cuocere in padella le entrecôte insaporendole con poco olio d'oliva e una presa di sale e tenendole al sangue. Servirle su un letto di patate accompagnandole con i peperoni e le cipolline ben caldi.

le-journal-italienne.blogspot.com

Chateaubriand

Si tratta di uno tra i più famosi piatti di carne dell'alta cucina. Prevede l'uso del migliore taglio di carne bovina in assoluto: il cuore del filetto, che deve essere cotto alla griglia a fuoco dolce, al fine di evitare che la parte esterna si indurisca e l'interno rimanga crudo.

Dosi per 2 persone

Preparazione 20 minuti

Cottura 45 minuti

Cosa occorre

400 g di cuore di filetto di bue
150 g di carote
150 g di fagiolini
150 g di patate
1 dl di salsa bearnese
1 dl di olio d'oliva
30 g di burro
sale, pepe

1 Sbucciare le patate e pareggiarle tagliandole a navetta ed eliminando le estremità. Lavarle e cuocerle a vapore. Mondare, lavare e cuocere a vapore le altre verdure, tagliarle a tocchetti e saltarle nel burro spumeggiante assieme alle patate. Salare a piacere e tenere in caldo.

2 Con il batticarne appiattire leggermente il pezzo di filetto, facendo in modo che rimanga alto almeno 4 centimetri. Ungere la carne con un po' d'olio e cuocerla alla griglia fino a che la parte centrale della carne non appaia rosata.

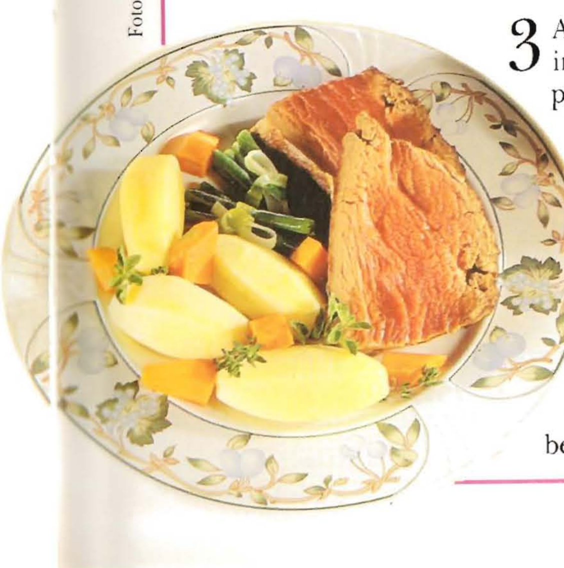


Foto: Gianni Renna

3 A cottura ultimata, insaporire con un pizzico di pepe, salare e sistemare la carne su un piatto da portata, contornandola con le patate e le altre verdure. Portare in tavola e tagliare la carne a fette spesse circa 2 centimetri, servendola con le verdure e la salsa bearnese a parte.

Rotolo ai sapori dell'orto

Un morbido arrosto di vitello arrotolato racchiude un delicato ripieno di verdure e formaggio, per una ricetta semplice ma gustosa.

Dosi per 6 persone

Preparazione 20 minuti

Cottura 2 ore

Cosa occorre

1 fetta di fesa di vitello di 700 g
200 g di emmental
500 g di carotine
400 g di cavolini di Bruxelles
brodo q.b.
150 g di burro
1 bicchierino di brandy
timo, maggiorana
basilico, sale, pepe

1 Mondare e lavare i cavolini; raschiare e privare delle estremità le carote, quindi lavarle. Fare lessare separatamente le due verdure in acqua salata. Nel frattempo, battere la carne con il batticarne.

Foto: Gianni Renna

2 Ricoprire la fetta di carne con l'emmental tagliato a fettine sottili, metà dei cavolini e metà delle carotine. Arrotolare la carne strettamente e legarla con del filo da cucina in modo che durante la cottura mantenga la forma.

3 In una casseruola ovale sciogliere 80 g di burro, adagiarvi il rotolo e lasciarlo colorire. Salare, pepare, bagnare con il brandy e unire un rametto di timo e uno di maggiorana. Cuocere a recipiente coperto per 1 ora e 30 minuti, girando spesso il rotolo e bagnandolo con del brodo.